

平成30年

選択制・中学校給食

5月のメニュー

京都市教育委員会

～安全面や栄養のバランスを考えた献立～

献立

中学校給食では、季節感が味わえる旬の食材や地産地消の食材を使用し、素材の味を活かした味付けで、調理法にも変化を持たせた多様な献立を提供しています。さらに、京都の伝統的な食文化や、行事献立を取り入れ、献立から食文化を感じてもらえるよう、取り組んでいます。

安全性

中学校給食の献立は、食の安全を第一に考え、食中毒を防止するために、全て加熱調理して仕上げています。

食材

食材は、国内産食材の使用を原則とし、着色料、保存料、人工甘味料、化学調味料などの食品添加物が必要以上に使用されたものや加工食品は努めて避け、安全性の確認されたものを使用しています。また、昆布や削り節を中心とした天然のだしをとっています。毎月、京都府内産の食材を使用し、京都の食材について伝える機会にしています。

栄養

中学校給食では、1か月の栄養の平均値が学校給食摂取基準を満たせるよう、献立を作成しています。成長期の中学生が必要とする栄養量の約1/3を満たし、中学生が生涯にわたり健康な生活が送れるよう、健康教育の“生きた教材”となるよう、献立を工夫しています。

～一食あたりの学校給食摂取基準～

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩
							A	B ₁	B ₂	C		
820 kcal	30 g	摂取エネルギーの25～35%	450 mg	140 mg	4 mg	3 mg	300 μgRE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	6.5 g	3 g

<文部科学省の学校給食摂取基準を適用>

中学校給食はできるだけ手作りにこだわり、おいしく食べてもらえるよう、心を込めて調理していますので、残さず食べて欲しいです。



地産地消

さごし



さごしの照り焼き

たけのこ



若竹煮

あんかけ



あんかけ焼そば

キャベツ



たっぷり野菜のビーフン

あじ



あじ鱒の和風あんかけ

今月の新menu

20日



鶏肉のみそいため

鶏肉と、春においしくなるキャベツ、玉ねぎなどの野菜を、みそ味で炒めています。にんにく、しょうがを使い、食欲をそそる香りをつけました。

子どもの日 menu

20日



・キャベツのカレーソテー
・ツナとコーンのサラダ
・アーモンドフィッシュ
・だし巻き卵

ご飯とセルフのりまきの具を手巻きのりで巻いて食べましょう。

手巻きのり

8日

セルフのりまきの具



ハッシュドビーフ

9日

さごしの照り焼き



鶏肉のから揚げ

21日

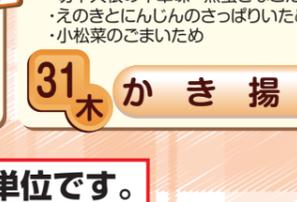
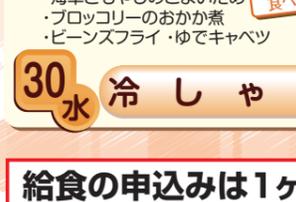
ビビンバ



かき揚げ

30日

冷しゃぶ



かき揚げ



ホッケの竜田揚げ

11日

ホッケの竜田揚げ

14日

親子とじ



親子とじ

15日

えびチリ



えびチリ

16日

塩こうじ豚のグリル

塩こうじ豚のグリル

17日

なま餅とたけこの炊き合わせ

なま餅とたけこの炊き合わせ

18日

あんかけ焼そば

あんかけ焼そば

21日

ビビンバ

ビビンバ

22日

鶏肉のから揚げ

鶏肉のから揚げ

23日

あじ鱒の和風あんかけ

あじ鱒の和風あんかけ

24日

豚肉のアンダレス

豚肉のアンダレス

25日

鯖のみそ煮

鯖のみそ煮

28日

カレー

カレー

29日

鯉の煮付け

鯉の煮付け

30日

冷しゃぶ

冷しゃぶ

31日

かき揚げ

かき揚げ

31日

かき揚げ

かき揚げ

31日

かき揚げ

か



給食の容器はからっぽですか？

給食の容器はからっぽですか？ 返却前に、もう一度確認しましょう。



きれいに食べてくれてありがとう



ゴミや牛乳パックを入れないで!

給食の容器に、牛乳パックやわりばし、デザート用のふたやソース等の袋を入れたままだと、洗淨機の故障の原因になってしまいます。
返却前にもう一度確認して、容器はからっぽにして返却してくださいね。

1日(火) 756kcal

麦ご飯: 355kcal 精白米, 米粒麦

和風おろしハンバーグ: 120kcal ハンバーグA, 塩こうじ, (濃) 醤油, 砂糖, 削り節, 大根おろし, 玉ねぎ, 本みりん, 砂糖, オイスターソース, 粉寒天

スパンテー: 50kcal セモリナスバゲティ, 食塩, オリーブ油, パセリ, ガーリックパウダー, こしょう

大根葉としらす干しの煮浸し: 27kcal 大根葉, しらす干し, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

じゃがいものピリ辛いため: 38kcal じゃがいも, ごま油, トウバンジャン, 本みりん, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

人参のごまあえ: 28kcal 人参, 白ごま, ひまわり油, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん

2日(水) 843kcal

ご飯: 394kcal 精白米

鶏肉のみそいため: 151kcal 鶏もも肉, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 太もやし, にんにく, しょうが, ひまわり油, テンメソジャン, 赤みそ, 砂糖, 料理酒, (濃) 醤油

ブロッコリーのさっと煮: 12kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ひじきと高野豆腐の煮物: 57kcal ひじき, 高野豆腐, 焼きちくわ, 玉ねぎ, 人参, 砂糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

シナモンかぼちゃ: 55kcal 西洋かぼちゃ, パター, 砂糖, 食塩, シナモン

三度豆のねりごまあえ: 36kcal 三度豆, すりごま, ねりごま, 本みりん, (濃) 醤油

7日(月) 901kcal

ご飯: 394kcal 精白米

サーモンカツ: 194kcal サーモンカツ, ひまわり油, タルタルソース

二色いためサラダ: 32kcal 人参, じゃがいも, ひまわり油, 食塩, 砂糖, (淡) 醤油, 米酢, すりごま

鶏肉と大豆のトマト煮: 115kcal 大豆, 鶏もも肉, 玉ねぎ, 人参, ホールトマト, ひまわり油, トマトケチャップ, ウスターソース, チキンスープ, こしょう, 食塩

糸こんにゃくのごまあえ: 15kcal 糸こんにゃく, ひまわり油, 砂糖, (濃) 醤油

ほうれん草としらすの煮浸し: 13kcal ほうれん草, しらす干し, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

8日(火) 900kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

セルフのりまきの具: 150kcal 牛肉, 玉ねぎ, しょうが, ごま油, 赤みそ, 砂糖, 白ごま, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, ガーリックパウダー, 小松菜, 人参, 大豆もやし, ごま油, コチュジャン, (淡) 醤油, 手巻きのみ

だし巻卵: 33kcal

キャベツのカレーソテー: 22kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, カレー粉

ツナとコーンのサラダ: 101kcal まぐろフレーク, 玉ねぎ, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, マヨネーズ

アーモンドフィッシュ: 66kcal アーモンド, かえりちりめん, ひまわり油, 水あめ, 本みりん, (濃) 醤油

9日(水) 806kcal

とりめし: 410kcal 精白米, 鶏もも肉, ごぼう, 人参, 干しいたけ, しょうが, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, (濃) 醤油, かつおだし

ささしの照り焼き: 116kcal ささし, (濃) 醤油, 料理酒, 本みりん, 三温糖

大根葉とえのきの煮浸し: 25kcal 大根葉, 人参, えのきだけ, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

厚揚げの甘露煮: 87kcal 厚揚げ, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節

きゅうりの土佐煮: 11kcal きゅうり, しょうが, ひまわり油, 花かつお, (淡) 醤油

みかん(缶): 19kcal

10日(木) 868kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

ハッシュドビーフB(レトルト): 187kcal

わかさぎのカレー揚げ: 60kcal わかさぎ, 料理酒, 食塩, カレー粉, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油

ほうれん草とコーンのソテー: 29kcal ほうれん草, コーン, ひまわり油, こしょう, (淡) 醤油

キャベツとツナのソテー: 43kcal キャベツ, 人参, まぐろフレーク, 食塩, こしょう, ひまわり油

人参とセロリのマスタードあえ: 21kcal 人参, セロリ, ひまわり油, りんご酢, 砂糖, 食塩, 粒マスタード

11日(金) 795kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

ホッケの竜田揚げ: 139kcal ホッケ, しょうが, (濃) 醤油, 料理酒, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油

野菜のきんぴら: 42kcal 人参, 三度豆, つきこんにゃく, 白ごま, ひまわり油, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油

かまぼこと小松菜のいため物: 29kcal 小松菜, 人参, かまぼこ, ひまわり油, 洋からし, (淡) 醤油, 砂糖

若竹煮: 13kcal たけのこ, わかめ, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, 削り節

おから: 41kcal おから, 油揚げ, 青ねぎ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 煮干し

14日(月) 830kcal

ご飯: 394kcal 精白米

親子とし: 155kcal 鶏もも肉, いら卵, 玉ねぎ, 人参, みつば, 片栗粉, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ひじきとちくわのいり煮: 34kcal ひじき, 焼きちくわ, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

豆乳がんとみそ煮: 36kcal 豆乳がんとみそ, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

ほうれん草のいためナムル: 21kcal ほうれん草, 白ごま, 砂糖, ごま油, (淡) 醤油, 米酢

金時煮豆: 52kcal 金時豆, 三温糖, 食塩

15日(火) 883kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

えびチリ: 184kcal むきえび, 料理酒, 卵, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油, にんにく, しょうが, 白ねぎ, トマトケチャップ, トウバンジャン, 砂糖, (濃) 醤油, 米酢, チキンスープ

ハリハリ春雨: 28kcal はるさめ, ひまわり油

もやしと小松菜のいため物: 19kcal 小松菜, 太もやし, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, 本みりん

高野豆腐とささ身のゴマだれあえ: 108kcal 高野豆腐, 鶏ささ身, 人参, 本しめじ, ねりごま, 白ごま, 砂糖, 本みりん, (淡) 醤油, (濃) 醤油, 削り節

切干大根のはりはり漬け: 16kcal 切干大根, 細昆布, 米酢, 砂糖, (淡) 醤油

16日(水) 868kcal

ご飯: 358kcal 精白米

塩こうじ豚のグリル: 185kcal 豚もも肉, 塩こうじ, (濃) 醤油, 料理酒, 砂糖, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー, ひまわり油

キャベツとコーンのソテー: 28kcal キャベツ, コーン, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

ペンネアラビアータ: 111kcal ペンネ, 食塩, ひまわり油, ベーコン, 玉ねぎ, ホールトマト, にんにく, とうがらし粉, オリーブ油, トマトケチャップ, デミグラスソース, 砂糖, チキンスープ, 粉チーズ

和風ピクルス: 35kcal きゅうり, 大根, 人参, ゆず果汁, 白ごま, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

なめたけ煮: 13kcal えのきだけ, 料理酒, 本みりん, (濃) 醤油, (淡) 醤油

17日(木) 821kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

なま節とたけのこの炊き合わせ: 139kcal なま節, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節, 焼き豆腐, たけのこ

人参の旨煮: 12kcal 人参, (淡) 醤油, 砂糖, 本みりん, 削り節

きんぴらごぼう: 53kcal 糸こんにゃく, 焼きちくわ, ゴぼう, 白ごま, ひまわり油, 三温糖, 料理酒, (濃) 醤油

かぼちゃの煮付け: 51kcal 西洋かぼちゃ, 三温糖, (淡) 醤油, 本みりん, 削り節

ピーマンのおかか煮: 15kcal ピーマン, 花かつお, ひまわり油, 本みりん, (濃) 醤油

りんごゼリー: 23kcal

18日(金) 758kcal

ご飯: 358kcal 精白米

あんかけ焼きそば: 139kcal 中華乾麺, ひまわり油, 豚もも肉, 干しいたけ, キャベツ, 人参, 太もやし, (淡) 醤油, チキンスープ, オイスターソース, 食塩, こしょう, 片栗粉

うすら卵のいり煮: 61kcal うすら卵, 料理酒, (濃) 醤油, 本みりん

小松菜の香味あえ: 24kcal 小松菜, 人参, しょうが, 白ねぎ, (濃) 醤油, 削り節, ごま油

わかめとツナのさっと煮: 33kcal わかめ, まぐろフレーク, 料理酒, (淡) 醤油, 本みりん, 白ごま, 削り節

三度豆のソテー: 5kcal 三度豆, パター, 食塩, こしょう

21日(月) 837kcal

玄米ご飯: 393kcal 精白米, 発芽玄米

ピピンパ: 213kcal 豚ひき肉, しょうが, ひまわり油, 赤みそ, 砂糖, 白ごま, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, ガーリックパウダー, いら卵, (淡) 醤油, ほうれん草, 人参, 大豆もやし, コチュジャン, ごま油

ハタハタのから揚げ: 47kcal ハタハタ, 料理酒, 食塩, 小麦粉, 片栗粉, ひまわり油

キャベツのいため物: 23kcal キャベツ, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう

こんにゃくのかきめ煮: 10kcal 板こんにゃく, (淡) 醤油, 本みりん, 料理酒, 削り節

まわかれのきんぴら: 13kcal まわかれ, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 白ごま, 削り節

22日(火) 948kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鶏肉のから揚げ: 219kcal 鶏もも肉, 食塩, こしょう, 料理酒, ガーリックパウダー, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油

ブロッコリーのごまあえ: 26kcal ブロッコリー, 本みりん, (淡) 醤油, 白ごま

大豆のキーマカレー: 93kcal クラッシュ大豆, 食塩, こしょう, ガーリックパウダー, しょうが, ひまわり油, ホールトマト, 玉ねぎ, コーン, 人参, プロセスチーズ, カレー粉, ヨーグルト, フルーツチャップ, トマトケチャップ, デミグラスソース, パーベキューソース, (濃) 醤油, チキンスープ

ひじきの煮物: 58kcal ひじき, 油揚げ, 人参, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

甘夏みかん(缶): 24kcal

23日(水) 791kcal

たけのこご飯: 378kcal 精白米, たけのこ, かつおだし, (淡) 醤油, 食塩, 本みりん, 料理酒

鰹の和風あんかけ: 110kcal 鰹漬粉付き, ひまわり油, 玉ねぎ, 本しめじ, えのきだけ, (濃) 醤油, 本みりん, 片栗粉

小松菜のいため物: 16kcal 小松菜, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油

新キャベツの煮浸し: 65kcal キャベツ, まぐろフレーク, 人参, 本みりん, (淡) 醤油, 削り節

新じゃがいものうま煮: 49kcal じゃがいも, 本みりん, 三温糖, (濃) 醤油, 削り節

こんにゃくのごまみそあえ: 35kcal 板こんにゃく, 砂糖, 本みりん, 料理酒, 信州みそ, すりごま

24日(木) 972kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

豚肉のアンجلس: 231kcal 豚もも肉, 食塩, こしょう, 片栗粉, 小麦粉, ひまわり油, トマトケチャップ, ウスターソース, 砂糖

ほうれん草のソテー: 22kcal ほうれん草, 人参, ひまわり油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

厚揚げとにらのかきめ煮: 91kcal 厚揚げ, 三温糖, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節, 人参, にら

パンキンサラダ: 81kcal 西洋かぼちゃ, ミックスビーンズ, 玉ねぎ, ひまわり油, 食塩, こしょう, マヨネーズ

大根のピクルス: 19kcal 大根, 砂糖, 食塩, (淡) 醤油, 米酢

25日(金) 973kcal

ご飯: 358kcal 精白米

鯖のみそ煮: 197kcal さば, しょうが, 料理酒, 赤みそ, 三温糖, (濃) 醤油, 本みりん

大根葉のおかかいため: 24kcal 大根葉, 花かつお, 本みりん, (淡) 醤油, ひまわり油

たっぷり野菜のビーフン: 72kcal ビーフン, 豚もも肉, キャベツ, 玉ねぎ, 太もやし, 人参, にんにく, 干しいたけ, ひまわり油, チキンスープ, 料理酒, こしょう, 砂糖, (濃) 醤油, (淡) 醤油

うの花サラダ: 90kcal おから, ロースハム, 人参, コーン, マヨネーズ, 食塩, こしょう, 砂糖, (淡) 醤油, 削り節

パイナップル(缶): 25kcal

ヨーグルトB: 69kcal

28日(月) 939kcal

ご飯: 394kcal 精白米

カレー(レトルト): 236kcal

鶏つくねの蒸焼き: 87kcal 鶏つくねB

ひじきのソテー: 34kcal ひじき, 人参, コーン, ひまわり油, 砂糖, こしょう, (濃) 醤油

小松菜のガーリックいため: 12kcal 小松菜, 人参, にんにく, ひまわり油, (淡) 醤油, 食塩, こしょう

さつまいものハニーマスタードサラダ: 38kcal さつまいも, ひまわり油, 粒マスタード, はちみつ, 食塩

29日(火) 758kcal

麦ご飯: 390kcal 精白米, 米粒麦

鰹の煮付け: 93kcal かねい, 砂糖, 本みりん, 料理酒, (濃) 醤油, (淡) 醤油, 削り節

ほうれん草の煮浸し: 14kcal ほうれん草, 人参, 本みりん, (濃) 醤油, 削り節

じゃがいものそぼろ煮: 78kcal 鶏ひき肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, ひまわり油, 三温糖, 本みりん, 料理酒, (淡) 醤油, (濃) 醤油

レタスと卵の塩いため: 38kcal レタス, いら卵, 白ねぎ, しらす干し, ごま油, 食塩, こしょう, (淡) 醤油

まわかれのいため物: 7kcal まわかれ, しょうが, ひまわり油, (淡) 醤油, 砂糖, 削り節

30日(水) 895kcal

ご飯: 394kcal 精白米

冷しゃぶ: 231kcal 豚もも肉, 料理酒, きゅうり, 白ねぎ, ごま油, しょうが, ねりごま, 白みそ, 砂糖, (淡) 醤油, マヨネーズ, 米酢, トウバンジャン

ゆでキャベツ: 8kcal キャベツ, 食塩

海草ともやしのごまあえ: 37kcal わかめ, 太もやし, 人参, ごま油, 白ごま, 砂糖, (淡) 醤油

ブロッコリーのおかか煮: 15kcal ブロッコリー, 花かつお, 本みりん, (濃) 醤油, 昆布

ビーンズフライ: 72kcal ミックスビーンズ, ガーリックパウダー, 食塩, 片栗粉, ひまわり油

31日(木) 812kcal

麦ご飯: 355kcal 精白米, 米粒麦

かき揚げ: 153kcal 焼きちくわ, 玉ねぎ, 西洋かぼちゃ, 人参, 三度豆, 小麦粉, 片栗粉, 食塩, ひまわり油

小松菜のごまあえ: 17kcal 小松菜, 白ごま, ひまわり油, 本みりん, (淡) 醤油

切干大根の中華味: 59kcal 切干大根, つきこんにゃく, 豚もも肉, 料理酒, ごま油, 砂糖, (淡) 醤油, (濃) 醤油, トウバンジャン, 削り節

黒蜜きなごだんご: 80kcal 白玉だんご, 三温糖, 黒砂糖, 片栗粉, (濃) 醤油, きな粉

えのきと人参のさっぱりいため: 10kcal えのきだけ, 人参, ひまわり油, (淡) 醤油, ゆず果汁

加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ) 使用一覧表

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
1,18日 オイスターソース	×	×	×	×	×	×	×	10日 ルッカビーフ(レトルト)	×	○	○	×	×	×	×	22日 ヨーグルト(全糖無糖)	×	×	×	×	×	×	×
1日 セモリナスバゲティ	×	×	×	○	×	×	×	11,25日 おから	×	○	×	×	×	×	×	22日 プロセスチーズ	×	×	○	×	×	×	×
2,15日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	×	11,25日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×	23日 信州みそ	×	○	×	×	×	×	×
2日 テンメソジャン	×	○	×	×	×	×	×	14, 21, 29日 いら卵	○	×	×	×	×	×	×	24,30日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
2,8, 21, 25日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	×	14日 豆乳がんとみそ	×	○	×	×	×	×	×	25日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	×
2,18日 パター	×	×	○	×	×	×	×	16,22日 デミグラスソース	×	○	×	×	×	×	×	28日 カレー(レトルト)	×	×	○	×	×	×	×
7日 サーモンカツ	×	○	×	×	×	×	×	16日 粉チーズ	×	×	○	×	×	×	×	28日 鶏つくねB	×	○	×	×	×	×	×
7日 タルタルソース	○	○	×	○	×	×	×	16日 ペンネ	×	×	×	○	×	×	×	30日 白みそ	×	○	×	×	×	×	×
8日 だし巻卵	○	○	×	○	×	×	×	17日 焼き豆腐	×	○	×	×	×	×	×	31日 きな粉	×	○	×	×	×	×	×
8,24, 25,30日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×	18日 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×	(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×	×
9,24日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×	22日 クラッシュ大豆	×	○	×	×	×	×	×								

* 価格変動等のために原材料の詳細が必要なる方は、各学校へお問合せください。
* 魚介類・海藻類は、いわし及びひ・がに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
* 食材の加工場や給食器具施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性がります。